

TRAUMAMAATJE

# Zelfregulatie- technieken

Concrete oefeningen om je zenuwstelsel  
te kalmeren, stap voor stap.



# Wat is zelfregulatie?

---

Zelfregulatie is het vermogen om invloed uit te oefenen op je eigen spanningsniveau, zodat je makkelijker terugkeert naar een staat van kalmte en aanwezigheid.

Het gaat niet over het wegdrukken van gevoelens, maar over het beïnvloeden van de intensiteit ervan, zodat ze draaglijk blijven. Een soort volumeknop voor je zenuwstelsel.

De technieken in deze gids zijn eenvoudig, maar werken het beste als je ze regelmatig oefent, niet alleen op de moeilijkste momenten.

# Ademhalingstechnieken

---

## Verlengde uitademing

Adem vier tellen in, en zes tot acht tellen uit. Een langere uitademing signaleert het zenuwstelsel dat het veilig is om te ontspannen.

## Buikademhaling

Leg een hand op je buik en adem zo dat je hand meebeweegt, in plaats van alleen je borst.

## Vierkant ademen

Vier tellen inademen, vier tellen vasthouden, vier tellen uitademen, vier tellen pauzeren. Herhaal een paar keer.

Deze oefeningen werken het beste als je ze een paar keer per dag kort doet, niet alleen wanneer de spanning al hoog is.

# Aardingstechnieken

---

## De 5-4-3-2-1 methode

Benoem vijf dingen die je ziet, vier die je hoort, drie die je voelt, twee die je ruikt, en één die je proeft.

## Voeten op de grond

Voel bewust waar je voeten de vloer raken, en druk ze er even stevig tegenaan.

## Iets vasthouden

Een voorwerp met een duidelijke textuur of temperatuur, zoals een koud muntstuk, helpt de aandacht naar het hier en nu te brengen.

Aarding werkt door de aandacht bewust te verplaatsen van gedachten of herinneringen naar je zintuigen, in het huidige moment.

# Lichaamsgerichte technieken

---

## Bij overactivatie (hyperarousal)

Beweeg, schud je armen los, of ga stevig staan. Beweging helpt opgebouwde spanning te ontladen.

## Bij onderactivatie (hypoarousal)

Wrijf in je handen, tik zachtjes op je armen, of houd iets kouds vast. Dit helpt het systeem weer wat te activeren.

## Zelfomarming

Sla je armen om jezelf heen en druk lichtjes. Deze zelfaanraking kan geruststellend werken.

# Hoe je het een gewoonte maakt

---

## Oefen buiten crisismomenten

Doe de oefeningen ook als het rustig is, zodat je lichaam het patroon al kent voordat het echt nodig is.

## Begin kort en klein

Een paar minuten per dag is genoeg om te beginnen. Consistentie werkt beter dan lange, incidentele sessies.

## Test wat voor jou werkt

Niet elke techniek werkt voor iedereen hetzelfde. Experimenteer en houd bij wat echt verschil maakt.

## Wacht niet tot het te laat is

Regulatietechnieken werken het makkelijkst als je vroeg begint, voordat de spanning volledig is opgelopen.

TOT SLOT

# Elke oefening is een stap

---

Zelfregulatie is een vaardigheid, geen eigenschap die je wel of niet hebt. Met oefening wordt het makkelijker om je eigen systeem te kalmeren, stap voor stap.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Blijven de klachten aanhouden ondanks oefening, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, therapeut of coach die bekend is met trauma. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

---

MEER WETEN

Traumamaatje

[traumamaatje.nl](https://traumamaatje.nl)